بسم الله الرحمن الرحيم



نظام الطيبات



الدليل الشامل للغذاء الصحي الطبيعي

«غذاؤك دواؤك ودواؤك في غذائك»

تأليف

الدكتور ضياء العوضي

رحمه الله تعالى



الطبعة الإلكترونية المختصرة

altayebaat.com





نظام الطيبات

الدليل الشامل للغذاء الصحي الطبيعي
على هَدْي الفطرة



تأليف

الدكتور ضياء العوضي

رحمه الله تعالى

altayebaat.com

الطبعة الإلكترونية الأولى — ١٤٤٧ هـ



حقوق النشر والإهداء

هذا الكتاب **صدقة جارية** لروح الدكتور ضياء العوضي رحمه الله تعالى.

محتوى هذا الكتاب مُستخرَج من موقع **altayebaat.com** الذي أُنشِئ تخليداً لعلم الدكتور ضياء وإرثه العلمي في الطب الطبيعي والتغذية العلاجية.

الطبعة الإلكترونية الأولى
ربيع الآخر ١٤٤٧ هـ — مايو ٢٠٢٦ م

altayebaat.com



إهـــداء

إلى رُوح المُعَلِّم الذي

أهدى حياتَه للناس

إلى الدكتور ضياء العوضي

رحمه الله تعالى

«جسمك غير قائم على الاستخلاص — جسمك قائم على التصنيع»

من كلمات الدكتور ضياء



الدكتور ضياء العوضي

— رحمه الله تعالى —

✦ أستاذ الطب الطبيعي ✦ صاحب نظام الطيبات

عالم وباحث في الطب الطبيعي والتغذية العلاجية، أهدى حياتَه لتعليم الناس كيف يفهمون أجسادَهم ويستعيدون صحَّتَهم بالغذاء بدلاً من الأدوية. رؤيتُه تتلخَّص في فكرة عميقة واحدة: **الجسم مخلوق سليم بالكامل، والمرضُ ليس أصلَه بل نتيجةُ مدخلاتٍ خاطئةٍ متكرِّرة.**

ابتكر الدكتور ما عُرف بـ **«نظام الطيبات»** — منظومة غذائية تقوم على فهم الجسم كمصنعٍ متكامل لا مجرَّد مستخلَصٍ للمكونات. وقدَّم خمساً وعشرين نظرية علمية تكشف العلاقات الخفيَّة بين الغذاء والمرض.

٢٥	+١٧٠	∞
نظرية علمية	منتج مصنَّف	إرث خالد

فِهرس المحتويات — الجزء ١

رحلة في خمسة أبواب



📖 المقدمة

١ الباب الأول · فلسفة النظام

٢ الباب الثاني · الأطعمة المسموحة

فِهرس المحتويات — الجزء ٢

رحلة في خمسة أبواب



٣ الباب الثالث · الأطعمة الممنوعة

٤ الباب الرابع · النظريات العلمية

٥ الخاتمة



الباب الأول

فلسفة النظام

«الجسم قائم على التصنيع لا الاستخلاص»



نظام الطيبات ليس حِمية، بل فلسفة فهم للجسم البشري كما خلقه الله. أساسُه أن الجسم مصنعٌ متكامل، يعرف كيف يصنع ما يحتاج من المكوِّنات الأساسية البسيطة، ولا يحتاج إلى استخلاص الجاهز من حبوب ومكمِّلات.

ما يحتاجه الجسم هو مَدخلاتٌ نظيفة من الطيِّبات التي خلقها الله، وراحةٌ من المخرِّبات التي صنعها الإنسان. حين تتوقَّف عن إدخال السموم — من ألبان حديثة، ودقيق أبيض، ودواجن مهرمنة، وأدوية كيميائية — يبدأ الجسم بإصلاح نفسه تلقائياً.



«الصحة هي الحالة الطبيعية — المرض هو الانحراف»

— الدكتور ضياء العوضي

فلسفة النظام

الجسم مصنع لا مستخلَص



نظام الطيبات لا يولد من فكرة عن الحمية، بل من **فلسفةٍ عميقة** عن طبيعة الجسم البشري. ركيزتُه الأساسية أن الله خلق الجسم كاملاً متكاملاً، يعرف بفطرته كيف يصنع كلَّ ما يحتاج من المكوِّنات الأساسية البسيطة.

١. الجسم يُصنّع لا يستخلص

الجسم لا يأخذ الكوليسترول جاهزاً من الطعام، بل يصنعه بنفسه. لا يحتاج بروتيناً نباتياً معقداً، بل يفكّك أيَّ بروتين إلى أحماض أمينية ثم يبني ما يحتاجه. لا يستخلص الفيتامين D من الحبوب، بل يصنعه من الكوليسترول وضوء الشمس. **كلُّ ما تحتاجه هو مدخلاتٌ بسيطة نظيفة.**

٢. المرض نتيجة لا أصل

الأمراض المزمنة ليست مفاجآت تحلُّ بالجسم، بل نتائج تراكمية لمدخلاتٍ خاطئة على مدى سنوات: غذاء مصنَّع، أدوية كيميائية، إجهاد مزمن، سموم بيئية. الجسم يعرض الأعراض كصرخة استغاثة، لا كعدوان مفاجئ.



> «الصحة هي الحالة الطبيعية — المرض هو الانحراف. أنت لا تحتاج إصلاح الجسم، بل التوقف عن تخريبه»
>
> — الدكتور ضياء العوضي

الجسم السيّد

احترم سيادة جسمك تستعد عافيتك



> «الجسم السيّد» هو المبدأ المركزي الذي بنى عليه الدكتور ضياء العوضي رحمه الله نظامه كلَّه. الجسم سيِّدُ نفسه، يعرف ما ينقصه، يصلح ما يفسد، ويتكيَّف مع كلِّ تحدٍّ — متى ما أُتيحت له المدخلات النظيفة وأُريحَ من السموم.

١. القاعدة الذهبية

«صفر مدخلات سامة = صحة ١٠٠٪»

هذه ليست مبالغة. الجسم مزوَّد بآليات شفاءٍ ذاتيٍّ مذهلة: الالتهام الذاتي (autophagy)، تجديد الميتوكوندريا، إعادة بناء الأنسجة، تنظيف السموم. كلُّها تعمل تلقائياً متى أُتيح لها المجال.

٢. الأدوية تُسكِّن لا تُعالِج

الأدوية الكيميائية تُعالج الأعراض لا الأسباب. مسكِّنات الصداع لا تحلُّ مشكلة المعدة. أدوية الضغط لا تُصلح خلل التغذية. أدوية السكر لا تستعيد حساسية الإنسولين. الجسم يحتاج **التوقف عن التخريب أولاً**، ثم يبدأ بإصلاح نفسه.

٣. تفهم جسمك تخسر خوفك

حين تفهم أن الكوليسترول ليس عدواً، أن الدهون مصدر الطاقة الحقيقي، أن السرطان نتيجة لا بداية، أن الإنسولين العالي هو سبب السمنة لا أكلك للدهون — حينها تتحرر من خوفٍ زرعه فيك الإعلام الطبي، وتعود علاقتك بجسمك علاقة ثقة وتعاون.

القواعد الذهبية

ست قواعد لا غنى عنها للالتزام بالنظام



قبل المسموحات والممنوعات، تأتي القواعد الست. هذه ليست خياراً بل أساس النظام كلِّه — اتباعها يضاعف نتائج الأطعمة الصحية، وإهمالها يُفسد أي محاولة للالتزام.

🍽️ لا تأكل إلا عند الجوع

تحسّس الجوع الحقيقي فقط، وليس الأكل بعادة أو ملل. الجوع الحقيقي هو دليلك للأكل.

✋ لا تأكل حتى الشبع

حدّد الكمية التي تحتاجها وقف قبل الشبع بخطوة. الإمتلاء يثقل الهضم ويختل الهرمونات.

الصيام الأسبوعي والشهري



اثنين وخميس من كل أسبوع، والأيام البيض (١٣ و ١٤ و ١٥ من الشهر العربي). الصيام يجدد الميتوكوندريا.

🫙 الخل الطبيعي يومياً

كوب ماء بعد الأكل مع الخل الطبيعي يدعم الهضم ويوازن السكر بعد الوجبات.

💧 الماء الدافئ على الريق

صباحاً قبل أي شيء — الماء الدافئ ينشّط الجهاز الهضمي والكبد ويحفز عملية التطهير.

🏃 رياضة يومية خفيفة

مشي أو تمارين بسيطة. الجسم بحاجة للحركة كما يحتاج للغذاء — تنشّط الميتوكوندريا والدورة اللمفاوية.

💚 **ملاحظة من الدكتور:** «الالتزام شرط النجاح. النظام الجزئي لا يعطي نتائج. الالتزام الكامل هو الطريق الوحيد للشفاء».

مؤشّر التكرار

كم مرة تأكل كل صنف؟ — أربعة مستويات



ليس ما تأكل فقط، بل **كم مرة تأكل**. هذه قاعدة الدكتور ضياء الذهبية. حتى الأطعمة المسموحة لها حدود تكرار — وكلُّ مستوى من المستويات الأربعة يحدّد شدة الاعتماد على الصنف.



الأساسيات

بلا قيود (في كل وجبة)

أمثلة: أرز • تمر • سمن • بطاطا • سكر • زبدة بلدي • زيت زيتون

هذه الأطعمة هي العمود الفقري للنظام. تُؤكل في أغلب الوجبات بكميات معقولة دون قلق، لأنها فطرية بالكامل ولا تُهيج أي منظومة في الجسم.



يومياً

مرة واحدة في اليوم

أمثلة: توست • جبنة مطبوخة • زيتون • عسل • مكسرات

أطعمة مغذية ومفيدة، لكن لا تتحمل الإفراط. مرة في اليوم تكفي للحصول على فوائدها دون إجهاد للجسم.



أسبوعياً

السمك مرة • اللحوم بالتناوب

أمثلة: لحم بتلو • خروف • سمك بحري • حمام • فواكه

البروتينات الحيوانية والفواكه تتطلب إجهاداً هضمياً أعلى. التناوب الأسبوعي يحفظ التوازن ويتيح للجسم وقت الراحة.



أحياناً

مرة شهرياً تقريباً

أمثلة: شوكولاتة داكنة • مربيات طبيعية • محشي خضروات

أطعمة مسموحة لكن استثنائية. تُؤكل في المناسبات أو بفواصل زمنية طويلة، فلا تأخذ مكان الأساسيات.



الباب الثاني

الأطعمة المسموحة

ما أحَلَّه اللهُ من الطيِّبات



> الطيِّبات هي ما أحَلَّه الله لعباده من الأطعمة الموافقة لفطرتهم، النافعة لأبدانهم، التي خلقها سبحانه ابتداءً ليأكلَها الإنسان كما هي، دون تصنيع يُفسدها أو معالجة تُذهب بَركَتَها.

في هذا الباب نستعرض اثنتي عشرة فئة من الأطعمة الطبيعية التي يقوم عليها نظام الطيبات. لكلِّ فئةٍ خصائصُها وتوقيتُ استعمالها وفوائدُها التي اكتشفها الدكتور ضياء العوضي رحمه الله. وقد أضفنا لكلِّ صنفٍ **الفائدة العلمية المحدَّدة**، ليُدرِك القارئ سرَّ الإذن باستعماله.



> «الطعام الطيب هو ما خرج من الأرض كما خلقه الله، فإذا تدخَّل فيه الإنسان أَفْسَدَه»
>
> — الدكتور ضياء العوضي

🌾 الأساسيات والبهارات الطبيعية

٨ أصناف · مع الفائدة العلمية لكل صنف

الأساسيات هي عمود نظام الطيبات. يُعتمد عليها بلا قيود في معظم الوجبات.



الأرز الأبيض المصري

🟢🟢 أساسي

مطبوخ بدون ملح أو ثوم — من أساسيات النظام بأي شكل يُطبخ فيه

🔬 نشا بسيط يهضم بسرعة، يوفّر طاقة سريعة دون إجهاد القولون



زيت الزيتون البكر الممتاز

🟢🟢 أساسي

من شجرة مباركة — للطعام والدهان معاً

🔬 غني بالأحماض الدهنية أحادية اللاتشبع، يدعم تصنيع الكوليسترول الحيوي



الزبدة البلدي الطبيعية

🟢🟢 أساسي

زبدة بلدي طازجة — مسموح بها بشكل معتدل

🔬 مصدر للدهون قصيرة السلسلة وفيتامينات A/D/E/K2 — تدعم الميتوكوندريا



السمن البلدي الطبيعي

🟢🟢 أساسي

السمن البلدي الطبيعي مسموح

🔬 دهن مستقر حرارياً، خالٍ من بروتينات اللبن المهيّجة، طاقة نظيفة



السكر الطبيعي

🟢🟢 أساسي

السكر مسموح — حتى ١٥ ملعقة يومياً لتنشيط البدن

🔬 وقود سريع للدماغ والكبد، يدعم تصنيع الطاقة الفورية



القشطة الطبيعية

🟢🟢 أساسي

قشطة وزبدة طبيعية — من المسموحات الأساسية

🔬 دهن لبني نظيف، فيتامينات ذائبة في الدهون



الطحينة الطبيعية «سمسم»

🟡 أسبوعياً

طحينة سمسم خالصة بدون إضافات — مسموح بها

🔬 غنية بالكالسيوم العضوي والزنك، تدعم العظام والمناعة

مربيات تين ومشمش وفراولة

🟡 أسبوعياً

🌽 النشويات والحبوب

٦ أصناف · مع الفائدة العلمية لكل صنف

النشويات الطبيعية هي مصدر الطاقة المُستحَب — تُهضم ببطء وتغذي القولون.

🥔 البطاطا والبطاطس
🟢🟢 أساسي

تؤكل مهروسة بزبدة، مسلوقة، مقلية، مشوية — أو شيبسي طبيعي

🔬 نشا مركّب وبوتاسيوم عالٍ، يدعم توازن السوائل والكهارل

🍠 البطاطا الحلوة
🟢🟢 أساسي

مسموحة بجميع أشكالها — مهروسة بالزبدة أو مشوية

🔬 غنية بالبيتا كاروتين والألياف اللطيفة، ترفع السكر بصورة معتدلة

🍚 الأرز بكافة أنواعه
🟢🟢 أساسي

بسمتي، تايلندي، أبيض، بني — حتى الأرز بالشعيرية مسموح

🔬 نشا نقي، خالٍ من الجلوتين، يهضم بسهولة دون إجهاد الأمعاء

🍞 توست القمح الكامل
🟢🟢 أساسي

توست القمح الكامل بالزبدة — مسموح بكميات معقولة

🔬 حبوب كاملة تحافظ على النخالة والجنين، تغذي البكتيريا النافعة

🍿 فشار الذرة الطبيعي
🟡 أسبوعياً

الفشار الطبيعي مسموح على فترات متباعدة

🔬 حبوب كاملة بألياف عالية، وجبة خفيفة آمنة بدلاً من المخبوزات المصنعة

🌽 الذرة المشوية
🟡 أسبوعياً

الذرة على فترات متباعدة

🔬 ألياف وفيتامينات B، طاقة بطيئة الإطلاق

🍇 الفواكه — الجزء الأول

٦ أصناف · مع الفائدة العلمية لكل صنف

الفواكه نعمة الله الحلوة — ولكل فاكهة منها خصوصيتها وموسمها.



العنب (أسود/أحمر/أخضر)

🟡 أسبوعياً

بالترتيب: أسود، فأحمر، فأخضر — من أفضل الفواكه

🔬 غني بالريسفيراترول ومضادات الأكسدة الفينولية، يحمي بطانة الأوعية



الرمان الطازج (بدون بذور)

🟡 أسبوعياً

رمان طازج وعصيره — مسموح بكميات طبيعية

🔬 بيونيكلاجين يدعم صحة الميتوكوندريا، ومضادات أكسدة قوية



التفاح المقشّر

🟡 أسبوعياً

مع تقشيره فقط، والأكل بدون قشر

🔬 بكتين وفيتامين C — يدعم انتظام القولون دون ألياف خشنة



الموز

🟡 أسبوعياً

الموز مسموح بكميات معتدلة

🔬 بوتاسيوم وماغنيسيوم للجهاز العصبي، نشا مقاوم يغذي البكتيريا النافعة



الكرز (الكريز)

🟡 أسبوعياً

الكريز والعنب الأحمر والتين مسموحة — ليس يومياً

🔬 أنثوسيانينات قوية مضادة للالتهاب، تساعد في تقليل آلام المفاصل والنوم



الفراولة الطازجة

🟡 أسبوعياً

فراولة طازجة — مع مراعاة الكمية

🔬 مضادات أكسدة وفيتامين C يدعمان جدار الأوعية وتصنيع الكولاجين

🍑 الفواكه — الجزء الثاني

٦ أصناف · مع الفائدة العلمية لكل صنف

تكملة الفواكه المسموحة في النظام — اختر الموسم المناسب.



المشمش والبرقوق

🟡 أسبوعياً

المشمش والبخارة (البرقوق) مسموحان

🔬 بيتا كاروتين وفيتامين A، يدعمان البصر والمناعة



الجوافة بدون بذر

🟣 أحياناً

الجوافة بدون بذر مسموحة — والرمان بدون بذر مسموح أيضاً

🔬 فيتامين C عالي جداً، أعلى من البرتقال بأربع مرات



التين الطازج والمجفف

🟡 أسبوعياً

التين من الفواكه المباركة المذكورة في القرآن

🔬 ألياف عالية، كالسيوم وحديد عضوي، يدعم الهضم والدم



التمر بأنواعه

🟢 يومياً

سبع تمرات على الريق — كما أوصى النبي ﷺ

🔬 سكريات طبيعية متوازنة، بوتاسيوم وماغنيسيوم، طاقة فورية



الزبيب والتوت المجفف

🟡 أسبوعياً

الفواكه المجففة كحلوى طبيعية بكميات معتدلة

🔬 حديد وألياف، يعالج فقر الدم بشكل طبيعي



العصائر المعلّبة الطبيعية

🟡 أسبوعياً

جوافة، عنب، كريز، توت، قمر الدين — العصائر الطازجة الفريش ممنوعة

🔬 تعقيم بحراري يحفظ السكر بشكل لطيف للهضم — على عكس الفريش

🥩 اللحوم والبروتينات

٧ أصناف · مع الفائدة العلمية لكل صنف

اللحوم الحمراء بالتناوب الأسبوعي مع التركيز على الأنواع التي تأكل النباتات.

🥩 لحم البتلو والكندوز
🟡 أسبوعياً

مسلوق فقط وناضج جداً — البقري والجاموسي ولحم الإبل أساسية

🔬 حديد هيمي عالي الامتصاص، فيتامين B12، أحماض أمينية كاملة

🐪 لحم الإبل (الجمل)
🟡 أسبوعياً

من أفضل اللحوم في النظام

🔬 بروتين عالي الجودة، حمض اليوريك المنخفض، دهون نظيفة

🐑 لحم الضأن (الخروف)
🟡 أسبوعياً

بالسلق أو الشواء مع الملح والزيت فقط — مرة أسبوعياً

🔬 غني بالكارنيتين الذي ينقل الأحماض الدهنية للميتوكوندريا

🐐 لحم الماعز
🟡 أسبوعياً

لحم ماعز مسموح — مرتين أسبوعياً

🔬 أقل دهون من الضأن، حديد ومغنيسيوم وفيتامين B12

🐰 لحم الأرانب
🟡 أسبوعياً

الأرانب مسموحة — يوم ويوم وليس يومياً

🔬 بروتين خفيف منخفض الدهن، سهل الهضم لمن لديهم مشاكل هضمية

🥩 كبدة الأنعام
🟡 أسبوعياً

كبدة الأنعام ما عدا الدجاج — والمفروم والكوارع مسموحة

🔬 أعلى مصدر طبيعي لفيتامين A، الحديد، B12، النحاس

🌯 الممبار المحشي
🟡 أسبوعياً

الممبار المحشي والمقلي مسموح

🔬 كولاجين طبيعي، يدعم الجلد والمفاصل والجهاز الهضمي

🐟 الأسماك والبروتين البحري

٣ أصناف · مع الفائدة العلمية لكل صنف

الأسماك البحرية الطبيعية فقط — أسماك المزارع ممنوعة لاحتوائها على هرمونات.



سمك السردين الطازج

🟡 أسبوعياً

سردين طازج مشوي — من أنواع الأسماك المسموحة

🔬 أوميجا 3 (DHA/EPA) أساسي لأغشية الخلايا والدماغ، فيتامين D3 طبيعي



أسماك البحر التي تتغذى على السمك

🟡 أسبوعياً

السمك الذي يتغذى على السمك كله مفيد

🔬 تركيز عالٍ من الأحماض الدهنية الأساسية والمعادن النادرة (سيلينيوم، يود)



سمك الماكريل والتونة الطبيعية

🟡 أسبوعياً

الأنواع الكبيرة من البحر المفتوح مسموحة

🔬 مصدر ممتاز للأوميجا 3 وفيتامينات الذوبان في الدهون

🕊️ الطيور المسموحة

٢ أصناف · مع الفائدة العلمية لكل صنف

الطيور المسموحة هي التي تطير في السماء وتأكل الحبوب النظيفة — عكس الدواجن المربّاة.

🕊️ طائر الحمام

🟡 أسبوعياً

الحمام الطائر هو الطير الوحيد المقبول — يتغذى على الحبوب النظيفة

🔬 بروتين نظيف، حديد عالي، خالٍ من الهرمونات والمضادات الحيوية

🐦 السمان والطيور المهاجرة

🟡 أسبوعياً

طيور السمان والطيور المهاجرة مسموحة

🔬 تتغذى من الطبيعة بحرية، لحمها نظيف ومتوازن

🍯 العسل والمنتجات الطبيعية

٥ أصناف · مع الفائدة العلمية لكل صنف

العسل شفاء كما وصفه الله في كتابه الكريم — ومنتجات النحل من أعظم الطيبات.

🍯 عسل النحل الطبيعي
🟢 يومياً

شفاء للناس — يُؤخذ على الريق ملعقة يومياً

🔬 إنزيمات حيوية، فلافونويدات مضادة للميكروبات، طاقة فورية

🍯 العسل الأسود (الدبس)
🟡 أسبوعياً

العسل الأسود الطبيعي مصدر ممتاز للحديد

🔬 حديد ومنغنيز وكالسيوم في صورة عضوية، يدعم تصنيع الهيموجلوبين

🐝 شمع العسل
🟡 أسبوعياً

شمع العسل مسموح ومفيد

🔬 أحماض دهنية طويلة السلسلة، مضادات للأكسدة، تقوية للمناعة

👑 غذاء ملكات النحل
🟡 أسبوعياً

من أقوى المغذيات الطبيعية المعروفة

🔬 بروتينات وفيتامينات B بتركيز عالٍ، يدعم الخصوبة والمناعة

🌼 حبوب اللقاح الطبيعية
🟡 أسبوعياً

تُستخدم بكميات صغيرة كمكمّل طبيعي

🔬 بروتين كامل + كل الفيتامينات تقريباً، طعام كامل من الطبيعة

🫒 الزيوت الطبيعية والخل

٥ أصناف · مع الفائدة العلمية لكل صنف

الزيوت الطبيعية المعصورة على البارد، والخل الطبيعي ركيزتان أساسيتان للهضم.



زيت الذرة وعباد الشمس

🟢 يومياً

زيت الذرة للقلي مفيد

🔬 أحماض دهنية أساسية أوميجا 6، مستقرة حرارياً للقلي العميق



خل قصب السكر الطبيعي

🟡 أسبوعياً

الخل الطبيعي أساسي في النظام — كوب ماء بعد الأكل مع الخل

🔬 حمض الخليك يدعم أحماض المعدة، يحسّن استجابة السكر بعد الوجبات



الزيتون المخلل (كالاماتا)

🟡 أسبوعياً

الزيتون بأنواعه مسموح — اختر الأعلى جودة

🔬 بوليفينولات قوية، دهون أحادية اللاتشبع، بكتيريا تخمير صديقة



خل التفاح الطبيعي

🟡 أسبوعياً

غير مبستر، يحوي «الأم» الحيّة

🔬 بكتيريا حيوية، يحسّن الهضم وامتصاص المعادن



زيت الزيتون البلدي البكر

🟢🟢 أساسي

للسلطة والرشّ على الطعام — لا للقلي العميق

🔬 بوليفينولات قوية، أوليك أسيد يدعم القلب والدماغ

☕ المشروبات الساخنة والأعشاب

٤ أصناف · مع الفائدة العلمية لكل صنف

المشروبات الطبيعية تنشّط الجسم وتدعم الهضم — تجنّب الشاي الأحمر تماماً.

☕ القهوة التركية المضمونة

🟢 يومياً

القهوة التركية من مكان مضمون

🔬 كافيين طبيعي يحفّز الميتوكوندريا، Chlorogenic acid يحمي الكبد

🍵 الشاي الأخضر

🟡 أسبوعياً

الشاي الأخضر مسموح — البديل الصحي للشاي الأحمر

🔬 EGCG وكاتيشينات تحسّن أكسدة الدهون وتحمي الخلايا العصبية

🌿 الزعتر الطبيعي

🟡 أسبوعياً

كمشروب أو على الأكل

🔬 ثيمول وكارفاكرول مضادات بكتيرية طبيعية، يدعم الجهاز التنفسي

🌱 الينسون والكراوية والكمون

🟡 أسبوعياً

أعشاب الهضم الكلاسيكية — تُشرب بعد الأكل

🔬 زيوت طيارة تخفف الانتفاخ والتشنجات، تحسّن إفراز العصارات

🧀 الأجبان المسموحة

٥ أصناف · مع الفائدة العلمية لكل صنف

الأجبان المطبوخة المختمرة فقط — الجبن البيضاء والقريش ممنوعتان.

🧀 جبنة جودة (Gouda)

من الأجبان المطبوخة المسموحة

🔬 فيتامين K2 لصحة العظام والشرايين، بروتين متخمر سهل الهضم

🟡 أسبوعياً

🧀 جبنة فلمنك (EDAM)

جبنة فلمنك من الأجبان المسموحة

🔬 كالسيوم متوفر، نسبة لاكتوز منخفضة جداً بسبب التخمير الطويل

🟡 أسبوعياً

🧀 جبنة موتزاريلا

جبنة موتزاريلا الطبيعية مسموحة

🔬 بروتين منخفض اللاكتوز، كالسيوم متوفر للامتصاص

🟡 أسبوعياً

🧀 جبنة شيدر

جبنة شيدر مسموحة

🔬 تخمير طويل يقلل اللاكتوز، فيتامين A وأملاح الكالسيوم

🟡 أسبوعياً

🧀 جبنة ريكفورد كشكفال

جبنة ريكفورد كشكفال مسموحة

🔬 بكتيريا التخمير النافعة، فيتامين B12 وزنك

🟡 أسبوعياً

🍫 الحلويات الطبيعية والعلاجات

٧ أصناف · مع الفائدة العلمية لكل صنف

الحلويات الطبيعية والمكسرات والعلاجات النباتية — متعة وصحة معاً.



حلاوة الطحينية الغامقة

+ الطحينة مسموحة. حلاوة المولد (نوجا) مسموحة أيضاً

🔬 كالسيوم وزنك من السمسم، طاقة طبيعية

🟡 أسبوعياً



نوتيلا

نوتيلا مسموحة صباح وليل فقط

🔬 بندق وكاكاو، طاقة وسرعة هضم

🟢 يومياً



شوكولاتة داكنة (٧٠٪+)

الشوكولاتة الداكنة والكاكاو مسموحان

🔬 فلافانولات تدعم القلب، ماغنيسيوم وحديد

🟣 أحياناً



اللوز والكاجو والفول السوداني

لتقوية الذاكرة — والفستق وعين الجمل

🔬 أوميجا، فيتامين E، ماغنيسيوم — يدعم الدماغ والمناعة

🟡 أسبوعياً



اللبان الذكر (الكُندر)

للمفاصل: انقعه واشربه أو امضغه

🔬 أحماض البوسويليك مضادة قوية للالتهاب، تخفف آلام المفاصل

🟡 أسبوعياً



المستكة اليونانية

لقرحة المعدة — منقوعة مع زبدة جوز الهند على الريق

🔬 تثبط جرثومة المعدة (H. pylori) وتحمي بطانة المعدة

🟡 أسبوعياً



محشي الكوسا والباذنجان والفلفل

يمكن أكل الكوسا والباذنجان محشي بالأرز أو اللحم

🔬 خضروات مطبوخة محشية بالأرز — تركيبة هضمية لطيفة

🟣 أحياناً



الباب الثالث

الأطعمة الممنوعة

ما يُفسد الجسم وبدائله



> الممنوعات في نظام الطيبات ليست محظورات تعسُّفية، بل أطعمةٌ ثبت بالعلم والتجربة أنها تُتلف منظومات الجسم: تُجهد الميتوكوندريا، تُخل بالقولون، تُربك الهرمونات، وتُهيئ بيئةً للأمراض المزمنة.

في هذا الباب نستعرض تسع فئات من الأطعمة الممنوعة، مع **الفائدة من اجتنابها والبدائل المسموحة** لكلِّ صنف. الالتزامُ شرطُ النجاح: النظام الجزئي لا يُعطي نتائج، والمزجُ بين المسموح والممنوع يُبطل أثرَ النظام كلِّه.



> «لا يمكنك إطعام خلية محبوسة في سموم — صفر مدخلات سامة = صحة ١٠٠٪»
>
> — الدكتور ضياء العوضي

🚫 الدواجن والبيض

٤ أصناف · مع البدائل المسموحة

الدواجن المربّاة والبيض الصناعي من أكبر مصادر الإجهاد الهرموني في الغذاء الحديث.



~~الدجاج والفراخ~~

🔴 ممنوع

⚠️ تأكل من الأرض وفضلاتها، تُربى في بيئات ملوّثة بالهرمونات والمضادات الحيوية، تؤثر على المحور الهرموني

✅ **بدائل:** الحمام • السمان • لحم البتلو • الأرانب • السمك



~~البيض بجميع أنواعه~~

🔴 ممنوع

⚠️ يؤثر على القولون ويسبب الانتفاخ، خاصة مع طريقة التربية الصناعية الحديثة — ممنوع مطبوخاً بأي طريقة

✅ **بدائل:** البروتين من اللحوم والأسماك المسموحة، والقشطة الطبيعية للإفطار



~~البط والأوز~~

🔴 ممنوع

⚠️ دهون مرتفعة التراكم، طريقة التربية الحديثة تجعلها غير صحية

✅ **بدائل:** الحمام والسمان كبدائل من الطيور المسموحة



~~الديك الرومي~~

🔴 ممنوع

⚠️ نفس مشاكل الدواجن المربّاة — هرمونات النمو والمضادات الحيوية

✅ **بدائل:** اللحوم الحمراء بكميات أسبوعية معتدلة

🥛 الألبان ومشتقاتها

٤ أصناف · مع البدائل المسموحة

الألبان الحديثة تختلف جذرياً عن البلدي — التصنيع والتجانس يكسر بنيتها الطبيعية.

🥛 ~~اللبن بجميع أنواعه~~

🔴 ممنوع

⚠️ يسبب الانتفاخ، اللاكتوز يُهيّج القولون، الكازين الحديث صعب الهضم بسبب التعديل الصناعي

✅ **بدائل:** الزبدة البلدي والسمن البلدي والقشطة الطبيعية

🥣 ~~الزبادي بكل أنواعه~~

🔴 ممنوع

⚠️ يسبب الانتفاخ ويختل توازن البكتيريا في القولون

✅ **بدائل:** الخل الطبيعي للهضم، والعسل الطبيعي على الريق

🍶 ~~اللبنة والكريمة~~

🔴 ممنوع

⚠️ مشتقات الألبان المخمرة الحديثة تختلف عن البلدي وتسبب اضطرابات هضمية

✅ **بدائل:** الزبدة البلدي والقشطة الطبيعية

🥛 ~~اللبن البودرة~~

🔴 ممنوع

⚠️ مجفف بحرارة عالية تُتلف البنية البروتينية، إضافات صناعية

✅ **بدائل:** تجنّب تماماً — استبدله باللحم والسمك للكالسيوم

🧀 الأجبان الممنوعة

٣ أصناف · مع البدائل المسموحة

الأجبان الطازجة غير المطبوخة تحتفظ بمشاكل اللبن الخام كاملةً.

🧀 ~~الجبنة البيضاء~~

🔴 ممنوع

⚠️ غير مطبوخة، تحتفظ بمشاكل اللبن الخام، تسبب اضطرابات هضمية

✅ **بدائل:** جبنة جودة • شيدر • موتزاريلا • فلمنك (المطبوخة)

🧀 ~~جبن القريش~~

🔴 ممنوع

⚠️ نفس مشاكل الجبنة البيضاء — لاكتوز عالي وكازين غير معدّل بالتخمير

✅ **بدائل:** الأجبان المطبوخة المختمرة (شيدر، جودة، فلمنك)

🧀 ~~الجبن الكريمي والمنتشر~~

🔴 ممنوع

⚠️ إضافات صناعية، مستحلبات، نسبة ماء عالية تجعلها بيئة بكتيرية مهيجة

✅ **بدائل:** القشطة الطبيعية البلدي، أو الأجبان المطبوخة

🍞 الدقيق والمخبوزات

٥ أصناف · مع البدائل المسموحة

المخبوزات الحديثة تعتمد على دقيق أبيض مكرر + خميرة سريعة + محسّنات كيميائية.

🥖 ~~الدقيق الأبيض ومشتقاته~~

🔴 ممنوع

⚠️ خالٍ من النخالة والجنين، يرفع السكر بحدّة، يحوي مبيّضات صناعية ومحسّنات كيميائية

✅ **بدائل:** توست القمح الكامل، الأرز، البطاطا — البدائل الأساسية للنشويات

🍝 ~~المكرونة بأنواعها~~

🔴 ممنوع

⚠️ دقيق أبيض مصنع، يسبب ارتفاعات حادة للسكر والإجهاد على البنكرياس

✅ **بدائل:** الأرز بأنواعه، الأرز بالمكسرات، الأرز بالشعيرية

🍞 ~~العيش البلدي والشامي والفينو~~

🔴 ممنوع

⚠️ الخميرة الحديثة والمحسّنات الكيميائية تجعله مختلفاً تماماً عن الخبز التقليدي

✅ **بدائل:** توست القمح الكامل بكميات معتدلة

🥐 ~~الكرواسون والمعجنات~~

🔴 ممنوع

⚠️ دقيق أبيض + سمن صناعي + سكر مكرر — ثلاثية ضارة جداً للقولون والميتوكوندريا

✅ **بدائل:** البطاطا الحلوة المهروسة بالزبدة كحلوى طبيعية

🍪 ~~البسكويت والكوكيز والكحك~~

🔴 ممنوع

⚠️ دقيق أبيض + زيوت مهدرجة + سكر مكرر — وجبة سموم متكاملة للجسم

✅ **بدائل:** حلاوة الطحينية، الفواكه المجففة، التمر بالعسل

🍕 النشويات المصنّعة

٤ أصناف · مع البدائل المسموحة

النشويات المصنّعة الحديثة فقدت قيمتها الغذائية وتحوّلت إلى مصادر إجهاد للبنكرياس.

🍮 ~~الحلويات الشرقية (كنافة، زلابيا)~~

🔴 ممنوع

⚠️ دقيق أبيض ومواد صناعية وسمن مهدرج — مزيج مدمر للهضم والميتوكوندريا

✅ **بدائل:** حلاوة الطحينية الغامقة، الفواكه المجففة بالعسل

🍕 ~~البيتزا والفطائر~~

🔴 ممنوع

⚠️ دقيق أبيض + جبنة بيضاء + إضافات صناعية — كلها ممنوعة منفردة

✅ **بدائل:** الأرز بالخضروات المطبوخة، أو محشي بالأرز واللحم

🍚 ~~الكسكسي والكينوا~~

🔴 ممنوع

⚠️ حبوب مصنّعة فُقدت بنيتها الأصلية — تتصرف كالنشويات المكررة

✅ **بدائل:** الأرز بأنواعه — البديل الأنظف والأكثر طبيعية

🍪 ~~بسكويت الشوفان والدايجستف~~

🔴 ممنوع

⚠️ تسويق صحي مضلل — في الحقيقة دقيق مكرر مع سكر مخفي

✅ **بدائل:** فشار الذرة الطبيعي، المكسرات النيئة

🥤 المشروبات الصناعية

٥ أصناف · مع البدائل المسموحة

كل المشروبات الصناعية ممنوعة دون استثناء — حتى التي تُسوَّق على أنها صحية.

🥤 ~~المياه الغازية والكولا~~

🔴 ممنوع

⚠️ حمض الفوسفوريك يستنزف الكالسيوم، السكريات الصناعية والألوان تسمم الكبد

✅ **بدائل:** الماء الدافئ على الريق، عصائر معلبة طبيعية

⚡ ~~مشروبات الطاقة~~

🔴 ممنوع

⚠️ كافيين صناعي + سكريات + منكّهات تستنزف الغدد الكظرية

✅ **بدائل:** القهوة التركية الطبيعية، الشاي الأخضر

🍵 ~~الشاي الأحمر (الأسود)~~

🔴 ممنوع

⚠️ تخمير طويل يخلق مركبات تتعارض مع امتصاص الحديد وتهيج القولون

✅ **بدائل:** الشاي الأخضر، الزعتر، القهوة التركية

💧 ~~المياه القلوية والمحسّنة~~

🔴 ممنوع

⚠️ تدخل صناعي على الماء يخل بتوازن المعادن الطبيعي ودرجة حموضة المعدة

✅ **بدائل:** الماء العادي الدافئ — هو الأصل والأصح

🍺 ~~مشروبات الشعير والبيرة~~

🔴 ممنوع

⚠️ تخمير + كحول حتى لو منزوع + مواد صناعية ومنكهات

✅ **بدائل:** الماء، الأعشاب، القهوة، الشاي الأخضر

🥬 البقوليات والورقيات

٤ أصناف · مع البدائل المسموحة

البقوليات والورقيات يقدّمها العالم على أنها صحية — لكن لها أضراراً خفية على القولون.



~~الفول والعدس والحمص والفاصوليا~~

🔴 ممنوع

⚠️ تحوي مضادات للمغذيات (lectins, phytates) تعيق الامتصاص وتسبب انتفاخاً وعسر هضم

✅ **بدائل:** البروتين من اللحوم والأسماك المسموحة



~~الورقيات (جرجير، خس، بقدونس)~~

🔴 ممنوع

⚠️ أوكسالات وكلوروفيل بكميات تُجهد القولون ولا يستفيد منها الجسم كما يُروَّج

✅ **بدائل:** البطاطا، الأرز، الفواكه المسموحة



~~ورق العنب والكرنب والسبانخ~~

🔴 ممنوع

⚠️ أوكسالات عالية تتراكم في الكلى، السلق والخبيزة بنفس المشكلة

✅ **بدائل:** محشي بالأرز فقط (بدون ورقيات أصلاً)



~~السلطات بأنواعها~~

🔴 ممنوع

⚠️ الخضروات النيئة تُهيج القولون وتعسر الهضم — الفكرة الشائعة عن فوائدها مبالغ فيها

✅ **بدائل:** الخضروات المطبوخة محشية بالأرز أو اللحم

🍉 الفواكه والخضروات الممنوعة

٥ أصناف · مع البدائل المسموحة

ليست كل الفواكه والخضروات «طيبات» — بعضها يحمل مشاكل لا تظهر إلا بمراقبة الجسم.



~~البطيخ والشمام~~

🔴 ممنوع

⚠️ نسبة سكر مرتفعة جداً مع ماء، تسبب ارتفاعاً حاداً وانخفاضاً سريعاً للسكر

✅ **بدائل:** العنب، الرمان، التفاح المقشر



~~البرتقال والكيوي والليمون~~

🔴 ممنوع

⚠️ أحماض قوية تستنزف معادن الجسم وتؤثر على الكلى والقولون

✅ **بدائل:** العنب، الرمان، الفراولة، الكرز



~~الأفوكادو والبابايا~~

🔴 ممنوع

⚠️ دهون نباتية صعبة الهضم، إنزيمات قد تهيج المعدة الحساسة

✅ **بدائل:** الزبدة البلدي والقشطة لمصدر دهني نظيف



~~البصل والثوم النيء~~

🔴 ممنوع

⚠️ ممنوع أكلهما نيئاً أبداً، ويفضّل الاستغناء عنهما حتى في الطبخ

✅ **بدائل:** البهارات الطبيعية، الزعتر، الخل الطبيعي



~~الخيار والكوسة والجزر~~

🔴 ممنوع

⚠️ خضروات مائية أو ليفية صعبة على القولون، فوائد الجزر مبالغ فيها

✅ **بدائل:** البطاطا، البطاطا الحلوة، القرع المطبوخ

💊 الأدوية والمواد الصناعية

٣ أصناف · مع البدائل المسموحة

الجسم لا يحتاج مكمّلات صناعية — يحتاج مدخلات نظيفة فقط، فيُصلح نفسه.

💊 الأدوية الكيميائية والمكملات

🔴 ممنوع

⚠️ مسكنات، خافضات حرارة، فيتامينات صناعية، أدوية حموضة — يُجهد الكبد بالتفكيك

✅ **بدائل:** العلاجات الطبيعية: العسل، اللبان، المستكة، الأعشاب

💉 المضادات الحيوية وأدوية الضغط والسكر

🔴 ممنوع

⚠️ تأثيرات جانبية تختل توازن الجسم — يجب استشارة الطبيب الخاص

✅ **بدائل:** تحت إشراف طبيبك: نظام الطيبات يصلح الجذور

🌱 البذور المركّزة (سيليوم، كتان، شيا)

🔴 ممنوع

⚠️ بذور بدون السياق الكامل للنبات تخلق فائضاً من المغذيات يصعب على الجسم تنظيمه

✅ **بدائل:** السمسم في الطحينة، المكسرات الكاملة



الباب الرابع

النظريات العلمية

خمسٌ من أهمِّ نظريات الدكتور



ترك الدكتور ضياء العوضي رحمه الله إرثاً علمياً يتمثَّل في خمسٍ وعشرين نظريةً علمية، تكشف العلاقاتِ الخفيَّةَ بين الغذاء والمرض، وتعيد بناءَ فهمنا للجسم البشري على أُسسٍ فطريَّة سليمة.

في هذا الباب اخترنا **خمساً** من أهمِّ هذه النظريات وأكثرها تأسيساً للنظام كلِّه. ثم نعطيك في الصفحة الأخيرة نظرةً شاملة على النظريات الخمس وعشرين كلِّها. أمَّا التفصيل الكامل لكلِّ نظرية فستجدُه بإذن الله في النسخة الشاملة من الكتاب.



> «جسمك غير قائم على الاستخلاص — جسمك قائم على التصنيع»
>
> — المبدأ الجوهري الأكبر

نظرية رقم ١ · الكيمياء الحيوية



نظرية الدهون

Lipid Theory

الجسم مصنع وليس مستخلص — الكوليسترول ليس عدواً

✦ المبدأ الجوهري ✦

«جسمك غير قائم على الاستخلاص — جسمك قائم على التصنيع. الدهون لا تسبح في الدم كبقع زيت. لو حقنتك بزيت في الوريد ستموت فوراً من جلطة رئوية.»

❋ الدهون الثلاثية — التركيب الحقيقي

الدهون الثلاثية تتكون من جليسرين (٣ كربونات) + ٣ أحماض عضوية. تُمثّل ١٨-٢٠٪ من وزن الجسم، وليست بوليمراً بل جزيء دمج واحد. ولا يمكن استخدامها مباشرة في الجسم، بل يجب تفكيكها بإنزيم اللايبيز إلى جليسرين وأحماض عضوية حرة.

❋ الكوليسترول — الشمع الحيوي

الخرافة الطبية تقول إن الكوليسترول دهن ضار يترسب في الشرايين. الحقيقة: الكوليسترول كحول شمعي (٢٧ كربون) تصنعه كل خلية في الجسم، ويعمل كـ Shock Absorber داخل غشاء الخلية، ودعامة للأغشية، وعازل كهربائي، ومادة خام لتصنيع التستوستيرون وفيتامين D والكورتيزول.

❋ لماذا لا تترسب الدهون في الشرايين؟

الناقلات الدهنية وجدار الأوعية كلاهما مشحون سلبياً بالفوسفوليبيدز — يتنافران كهربائياً ولا يلتصقان أبداً. والـ HDL والـLDL وChylomicrons ليست «كوليسترول» بل مركّبات نقل شبه خلوية تجول في الدم وتعطي كل خلية احتياجها.

❋ الإنسولين والسمنة

إنزيم Hormonal Lipase يحرق الدهون داخل الخلية، والإنسولين هو الوحيد الذي يوقفه تماماً. السمنة الحقيقية إذاً ليست ترسبات تُشفط، بل خلايا دهنية تتكاثر بأوامر هرمونية. علاجها: تخفيض الإنسولين المزمن بالصيام والنظام.

✦ الخلاصة الذهبية

الدهون مخزن الطاقة الكنز، ومادة بناء الأغشية، ومنطلق الهرمونات. لا توجد دهون ضارة ونافعة بالمعنى التقليدي — بل منظومة تصنيع وتوزيع متكاملة.

نظرية رقم ٢ · الكيمياء الحيوية



نظرية الميتوكوندريا

Mitochondria Theory

مصنع الطاقة الحقيقي في خلاياك

✦ المبدأ الجوهري ✦

«الدهون مصدر الطاقة الطبيعي — السكر طارئ. والحرق الحقيقي يحدث فقط داخل الميتوكوندريا.»

❋ الميتوكوندريا — مصنع الطاقة

كل خلية في جسمك تحوي مئات إلى آلاف الميتوكوندريا، وهي العضيات المسؤولة عن تحويل الغذاء إلى طاقة قابلة للاستخدام (ATP). خلايا القلب وحدها تحوي ~٥٠٠٠ ميتوكوندريا لكل خلية، لأنها تعمل بلا توقف.

❋ الوقود المفضّل: الدهون

الميتوكوندريا الصحية تحرق الدهون كوقود رئيسي عبر دورة كريبس. هذا الحرق ينتج طاقة هائلة ومستقرة. السكر وقود طارئ سريع، يُستخدم فقط عند الحاجة الفورية للطاقة (مجهود مفاجئ، استرس).

❋ ما يدمّر الميتوكوندريا

الإفراط في السكريات السريعة، الزيوت المهدرجة، الأدوية الكيميائية، والتعرض المزمن للسموم — كلها تُتلف بطانة الميتوكوندريا الداخلية. النتيجة: تعب مزمن، ضعف ذاكرة، أمراض القلب والسكري.

✦ الخلاصة الذهبية

صحة الميتوكوندريا = صحة الجسم. والميتوكوندريا تشفى وتتجدد بالنظام الصحيح: دهون طبيعية، صيام منتظم، حركة، وتجنب السموم.

نظرية رقم ٣ · الفلسفة الطبية



نظرية الجسم السيّد

Sovereign Body

الجسم يصلح نفسه — أنت لا تحتاج إصلاحه بل التوقف عن تخريبه

✦ المبدأ الجوهري ✦

«الصحة هي الحالة الطبيعية — المرض هو الانحراف. أنت لا تحتاج إصلاح الجسم — بل التوقف عن تخريبه. صفر مدخلات سامة = صحة ١٠٠٪.»

❋ الجسم مخلوق سليم بالكامل

خلق الله الإنسان في أحسن تقويم. كل عضو، كل خلية، كل آلية، مصممة بدقة لا متناهية. الجسم لا يحتاج إعادة اختراع، بل احترام نظامه الفطري.

❋ المرض ليس أصلاً بل نتيجة

الأمراض المزمنة ليست عشوائية. هي نتيجة مدخلات خاطئة متراكمة على مدى سنوات: غذاء مصنع، أدوية كيميائية، سموم بيئية، إجهاد مزمن. الجسم يعرض الأعراض كصرخة استغاثة لا كعدوان.

❋ التوقف عن التخريب أولاً

قبل أن تبحث عن «علاج» جديد، اسأل: ما الذي أُدخله إلى جسمي يومياً ويُتلفه؟ التوقف عن مدخلات الضرر ٩٠٪ من الشفاء. الباقي يفعله الجسم وحده بآلياته الذاتية.

✦ الخلاصة الذهبية

احترم سيادة جسمك. لا تتدخل بالأدوية إلا للضرورة. أعطه الطعام الفطري، وامنحه الراحة، وستذهل من قدرته على الشفاء الذاتي.

نظرية رقم ٤ · الجهاز الهضمي



نظرية القولون وعرق النسا

Colon-Sciatica Theory

آلام الظهر تبدأ من القولون

✦ المبدأ الجوهري ✦

«كثير مما يُسمى عرق النسا أو ديسك أسفل الظهر، أصله انتفاخات وغازات في القولون تضغط على الأعصاب والأوعية في الحوض.»

❋ الجهاز الهضمي والأعصاب

القولون يقع تشريحياً قريباً جداً من العصب الوركي والأعصاب الخارجة من العمود الفقري السفلي. الانتفاخات المزمنة والإمساك يضغطان على هذه الأعصاب ويسببان ألماً ينتشر إلى الفخذ والساق.

❋ الأطعمة المسببة

الألبان، البقوليات، الورقيات النيئة، السلطات، الدقيق الأبيض — كلها تنتج غازات وانتفاخات مزمنة في القولون. ومع الوقت، يصبح القولون متضخماً ضاغطاً.

❋ العلاج بالنظام لا بالدواء

بدلاً من المسكنات والمضادات للالتهاب، عالج المصدر: نظف القولون بالغذاء الصحيح، الصيام، الخل الطبيعي، وستجد آلام الظهر تتحسن دون أي تدخل دوائي.

✦ الخلاصة الذهبية

افهم الجسم كمنظومة واحدة. عرق النسا، ألم الركبة، الصداع — كثير منها أصله المعدة والقولون لا العضو نفسه.

نظرية رقم ٥ · السرطان



نظرية نشأة السرطان

Cancer Origin

السرطان نتيجة وليس بداية

✦ المبدأ الجوهري ✦

«السرطان لا يبدأ في الخلية — بل في طبقك. ولا يولد فجأة — بل يُصنع ببطء داخل بيئة مختنقة.»

❋ البيئة الخلوية أولاً

الخلية لا تتحول إلى سرطانية بشكل عشوائي. تتحول استجابة لبيئة محيطة سامة: نقص أكسجين، تراكم أحماض، التهاب مزمن، نقص مغذيات، تراكم سموم. السرطان آخر دفاع للجسم في بيئة مستحيلة.

❋ النسيج الخلالي — ٢٠ كيلو من الإهمال

بين الخلايا يوجد نسيج خلالي ضخم (~٢٠ كيلو من وزن البالغ) يحمل السوائل والمغذيات والإشارات. حين يلتهب أو يتكلّس بسبب الغذاء السيء، يختنق الأكسجين عن الخلايا، ويتراكم الفضلات، وتبدأ الخلايا تتحول.

❋ العلاج هو منع البيئة المسرطنة

بدلاً من قتل الخلايا بالعلاج الكيميائي، يجب إصلاح البيئة: غذاء طبيعي، أكسجة عبر الحركة، صيام يحفّز الالتهام الذاتي، تنظيف الأمعاء، تخفيض الالتهاب المزمن.

✦ الخلاصة الذهبية

لا يمكنك إطعام خلية محبوسة في سموم. السرطان ليس عدواً يُهاجم — بل رسالة من الجسم تطلب تغيير البيئة كلها.

نظريات الدكتور الـ ٢٥

إرث علمي يبني فهماً جديداً للجسم البشري



قدّمت لك في الصفحات السابقة **خمساً** من أهم نظريات الدكتور ضياء رحمه الله. وفيما يلي قائمة بـ **الخمس وعشرين نظرية** كاملة. وستجدها مفصَّلة بإذن الله في النسخة الشاملة.

🥑 #١
نظرية الدهون
الكوليسترول شمع حيوي وليس عدواً

⚡ #٢
نظرية الميتوكوندريا
مصنع الطاقة الحقيقي في الخلايا

🍯 #٣
السكر والجلوكونيوجينيسيس
كيف يصنع جسمك السكر بنفسه

🦠 #٤
جرثومة المعدة
السبب الحقيقي للقرحة

🌀 #٥
نظرية القولون
علاقة القولون بعرق النسا

🏭 #٦
مصنع الهضم
الجهاز الهضمي كمصنع متكامل

⚙️ #٧
هرمونات الهضم
المحور الهضمي-الهرموني

💧 #٨
مخطط السوائل
كيف تتحرك السوائل في جسمك

🧬 #٩
النسيج الخلالي
٢٠ كيلو من الأنسجة المنسية

🎯 #١٠
نشأة السرطان
السرطان نتيجة وليس بداية

🛡️ #١١
مهمة السرطان
السرطان آخر دفاع للجسم

🩺 #١٢
ضغط الدم
الضغط يبدأ من الفم

🤕 #١٣
الصداع
الصداع أصله المعدة

⚖️ #١٤
مفارقة الإنسولين
الإنسولين والكورتيزول

⚔️ #١٥
الإنسولين والكورتيزول
صراع الهرمونات

🔬 #١٦
لا مقاومة إنسولين
تفنيد فكرة المقاومة

🧠 #١٧
محور الغدة النخامية
مركز التحكم الهرموني

👑 #١٨
الجسم السيّد
الجسم يصلح نفسه

⚡ #١٩
السكر والأسيتون
آلية البقاء على قيد الحياة

🦠 #٢٠
التوازن البكتيري
البكتيريا الصديقة

🦴 #٢١
الحوض المتجمد
حقيقة آلام الحوض

❤️ #٢٢
الصمام التاجي

💨 #٢٣
الضغط والغازات

🦵 #٢٤
المفاصل

كلمات الدكتور

اقتباسات تعيد تشكيل الفهم



كلامٌ كان يقوله الدكتور ضياء بثبات العالِم وحرارة المعلِّم — كلمات تهدم اليقين الزائف وتفتح أبواب الحقيقة.



السرطان لا يبدأ في الخلية — بل في طبقك.

— المحور الهضمي-الهرموني



السرطان لا يولد فجأة — بل يُصنع ببطء داخل بيئة مختنقة.

— النسيج الخلالي ونشوء السرطان



السكر ليس المرض — بل هو آخر صرخة من جسم اختل مركزه.

— اضطراب المحور النخامي



الصحة هي الحالة الطبيعية — المرض هو الانحراف.

— الجسم السيّد



لا يمكنك إطعام خلية محبوسة في سموم.

— تليّف النسيج الخلالي والزهايمر



أنت لا تحتاج إصلاح الجسم — بل التوقف عن تخريبه.

— الجسم السيّد



إعطاء الإنسولين وقت الاسترس — الخلايا تموت جوعاً رغم وجود السكر.

— صراع الإنسولين والكورتيزول



لا تعالج العضو — بل افهم الحوض كمنظومة واحدة.

— الحوض المتصلب والنواسير

✦ المبدأ الجوهري الأكبر ✦



جسمك غير قائم على الاستخلاص

جسمك قائم على التصنيع

هذه هي الخلاصة الكبرى لكلِّ نظريات الدكتور ضياء رحمه الله. ما عليك إلا أن تُدخل المدخلاتِ الصحيحة، وتترك السموم تُغادر — فالجسم يصنع كلَّ ما يحتاج بإذن الله.

— الدكتور ضياء العوضي رحمه الله —

قبل الختام

التطبيق العملي

من النظرية إلى المائدة



قرأتَ النظريات وفهمتَ الفلسفة وعرفتَ المسموحات والممنوعات — لكن المعرفة بلا تطبيق لا تُغني. هذا الفصل الختامي يقدّم لك أدواتٍ عملية تبدأ بها رحلتك مع نظام الطيبات اليوم.

في الصفحات التالية ستجد:



جدول وجبات أسبوعي

سبعة أيام كاملة بثلاث وجبات لكلِّ يوم — تطبيق مباشر للمسموحات



أسئلة شائعة

إجابات على أكثر التساؤلات تكراراً — للأطفال، الدعوات، النتائج



> «المعرفة بلا تطبيق كالشجرة بلا ثمر»
>
> — حكمة الدكتور

ابدأ خطوةً واحدة اليوم: استبدل وجبةً واحدة، التزم بقاعدةٍ واحدة، احذف ممنوعاً واحداً. تراكم الخطوات الصغيرة يصنع الفرق الكبير — كما كان الدكتور ضياء رحمه الله يردِّد دائماً.

جدول وجبات أسبوعي

نموذج تطبيقي لسبعة أيام كاملة



هذا جدول مقترح — لك حرية تبديل المسموحات بين الأيام. الالتزام الأسبوعي بالصيام (الاثنين والخميس) أساسي، ووجبة السمك مرة أسبوعياً واللحم الأحمر بالتناوب.

🌅 السبت

يوم بداية متوازن — كل المجموعات الأساسية

🌅 الفطور	☀️ الغداء	🌙 العشاء
توست قمح كامل + زبدة بلدي + عسل + قهوة تركية	أرز أبيض + لحم بتلو مسلوق + بطاطس مهروسة بالزبدة	بطاطا حلوة مشوية + قشطة + تمر

☀️ الأحد

يوم السمك — الأوميجا 3 الأسبوعية

🌅 الفطور	☀️ الغداء	🌙 العشاء
تمر + قهوة + عسل أسود	أرز بسمتي + سمك سردين مشوي + ليمون قليل (من البحر فقط)	موز + مكسرات (لوز/كاجو) + شاي أخضر

🌙 الاثنين

يوم صيام — يجدد الميتوكوندريا

🌅 الفطور	☀️ الغداء	🌙 العشاء
صيام (سنّة)	إفطار: تمر + ماء دافئ، ثم: أرز + خضار محشي	حلاوة طحينية + قهوة تركية

🌅 الثلاثاء

يوم بروتين — لحم الضأن مرة أسبوعياً

🌅 الفطور	☀️ الغداء	🌙 العشاء
توست + جبنة جودة + زيتون كالاماتا + شاي أخضر	أرز بالشعيرية + لحم ضأن مشوي بالملح والزيت	عنب أسود + قشطة بالعسل

☀️ الأربعاء

يوم الكبدة — مصدر فيتامين A والحديد

🌅 الفطور	☀️ الغداء	🌙 العشاء
عسل نحل + كاكاو داكن + قهوة	كبدة بصلصة بسيطة + أرز	رمان + مكسرات + شاي أخضر

🌙 الخميس

يوم صيام ثاني — تنظيف عميق للجسم

🌅 الفطور	☀️ الغداء	🌙 العشاء
صيام (سنّة)	إفطار: تمر + ماء، ثم: أرز + حمام مشوي	تمر + مكسرات + قشطة

🕌 الجمعة

يوم العائلة — وجبة احتفالية متوازنة

🌅 الفطور	☀️ الغداء	🌙 العشاء
توست + زبدة + مربى تين + قهوة	أرز بالمكسرات + لحم أرانب مسلوق + بطاطا	تين طازج + موز + مستكة بزبدة جوز الهند

أسئلة شائعة

إجابات الدكتور على أكثر ما يُسأل



س هل النظام مناسب للأطفال؟

ج نعم — بل هو الأنسب. الأطفال خاصة يحتاجون الأرز والبطاطا والعسل والقشطة لبناء أجسامهم. الدواجن والبيض والألبان الحديثة من أكبر مسببات مشاكل الأطفال (الانتفاخ، الحساسية، فرط الحركة).

س ماذا أفعل في حال الدعوات والمناسبات؟

ج كُل ما هو متاح من المسموحات (الأرز، اللحم، الفواكه)، وتجنّب بأدب ما تستطيع من الممنوعات. لا تُحرج المضيف، لكن لا تُغرق نفسك أيضاً. اعتذار رقيق عن الحلويات أفضل من إفساد الالتزام.

س كم مدة أحتاج حتى أرى نتائج؟

ج أسبوع واحد يكفي لملاحظة تحسن الهضم وانخفاض الانتفاخ. شهر كامل لتغيرات أعمق في الطاقة والوزن والمزاج. ٣ أشهر لإصلاح أمراض مزمنة. السرّ: الالتزام الكامل لا الجزئي.

س هل يمكن خسارة الوزن بالنظام؟

ج نعم تلقائياً. النظام يخفّض الإنسولين المزمن (السبب الحقيقي للسمنة)، فيبدأ الجسم بحرق دهونه المخزنة. الصيام الأسبوعي يضاعف هذا التأثير.

أسئلة شائعة (٢)

إجابات الدكتور على أكثر ما يُسأل



س هل النظام يصلح لمرضى السكري؟

ج النظام يعالج جذور المشكلة (نظرية الإنسولين). لكن إن كنت على أدوية، استشر طبيبك أولاً ولا تتوقف عنها فجأة. مع تحسن النظام، عادة تنخفض جرعات الأدوية تدريجياً تحت إشراف الطبيب.

س ماذا عن الأكل خارج البيت؟

ج اطلب أبسط الخيارات: أرز، لحم مشوي، بطاطس. تجنّب الصلصات والإضافات. المطاعم الشرقية البلدية أفضل من المطاعم الغربية أو الفاست فود.

س كيف أتعامل مع رغبتي في الحلويات؟

ج النظام يسمح بالعسل، التمر، نوتيلا، حلاوة الطحينية، الشوكولاتة الداكنة، المربيات الطبيعية. كلها بدائل صحية ولذيذة. مع الوقت، يقل اشتهاؤك للسكريات الصناعية.

س هل أحتاج فيتامينات ومكمّلات؟

ج لا. النظام يوفر كل المغذيات الأساسية. المكمّلات الصناعية تُجهد الكبد بدلاً من نفعه. إن كنت بحاجة دعم، فالعسل وغذاء الملكات وحبوب اللقاح بدائل طبيعية كاملة.



هذه نسخة مختصرة

والنسخة الشاملة قادمة قريباً بإذن الله

ما بين يديك مُلخَّص مُكثَّف لأبرز ما في نظام الطيبات. أما **النسخة الشاملة الكاملة** فهي تحت الإعداد، وستحوي بإذن الله:

- ✅ جميع المسموحات (٩٠+ صنف)
- ❌ جميع الممنوعات (٨١+ صنف)
- 🔬 كل النظريات الـ ٢٥ بالتفصيل
- 📅 خطط أسبوعية وأمثلة وجبات
- 🍽️ وصفات طبق الطيبات
- 💬 تجارب وشهادات حقيقية

تابع الإصدار الكامل على:

altayebaat.com



شكراً لك

إن انتفعتَ من هذا الكتاب، فادعُ للدكتور ضياء العوضي رحمه الله بالرحمة والمغفرة، وشارك الكتاب مع من تحب — فالدالُّ على الخير كفاعله.

🌐 الموقع الرسمي	altayebaat.com
🤖 المساعد الذكي	/chat
🔬 النظريات الـ ٢٥ كاملة	/theories

*«اللهم اغفر للدكتور ضياء العوضي
وارحمه واجعل علمه صدقةً جارية له»*



الطبعة الإلكترونية المختصرة · ١٤٤٧ هـ